Ce site utilise des cookies provenant de Google afin de fournir ses services, personnaliser les annonces et analyser le trafic. Les informations relatives à votre utilisation du site sont partagées avec Google. En acceptant ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

EN SAVOIR PLUS OK !

Ronaldo tập GYM để chữa chấn thư kết Champions League

Tác giả *Quân Lương*

Như các bạn đã biết rằng ngày 28/5 sắp tới đây, tại SVĐ San Siro, Milan, Italia, đoàn quân của HLV Zidane sẽ có cuộc đối đầu với Atletico Madrid ở Chung kết Champions League.

Tuy nhiên, điều không may mắn đã diễn ra, trong buổi tập, ngôi sao số một của Real, Ronaldo đã dính phải một chấn thương ở chân trái.

Anh đau đớn nằm trên sân và được nhân viên y tế kiểm tra trước khi tập tễnh bước vào phòng thay đồ, nghỉ buổi tập.

Tiền đạo Cristiano Ronaldo của Real Madrid đang làm tất cả những gì có thể để có thể bước vào trận chung kết Champions League 2015/16 với tình trạng sức khỏe tốt nhất. Nhằm tránh nguy cơ bị tái phát chấn thương đùi, CR7 đã tới phòng gym thay vì ra sân tập.

Theo tờ Marca, Ronaldo đã hoàn tất giáo án trong phòng tập gym vào các ngày thứ 6 và thứ 7 tuần trước. Ngoài ra, anh còn được các nhân viên y tế chăm sóc kỹ càng khi toàn đội được nghỉ ngơi hôm Chủ nhật vừa qua.

Được biết, Ronaldo đã đề xuất chuyện giảm bớt khối lượng tập luyện và HLV Zinedine Zidane cũng tán thành ý tưởng này. Là người rất có ý thức trong việc rèn luyện sức khỏe, Ronaldo hiểu rằng mức năng lượng dự trữ của anh chỉ còn lại rất thấp sau một mùa giải phải căng sức chinh chiến trên mọi đấu trường.

Việc tập gym vừa giúp Ronaldo nạp lại năng lượng, vừa mang lại cho anh cảm giác yên tâm về khả năng cơ đùi của mình không bất ngờ dở chứng. Ở mùa giải năm nay, chỉ vì đau đùi mà siêu sao người Bồ Đào Nha từng bỏ lỡ 3 trận đấu của Real (gặp Real Sociedad, Rayo Vallecano và Manchester City). Riêng vòng 38 La Liga 2015/16, sau khi lập cú đúp vào lưới Deportivo, anh đã ra nghỉ ngay đầu hiệp 2 để không bị vắt kiệt sức.

Có thể bạn quan tâm đến buổi tập của anh ấy

Xem thêm:

- *15 bí quyết tập thể hình giúp Ronaldo sở hữu thân hình săn chắc*
- *4 tác hại của việc lạm dụng các bài tập cardio*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

TWEET | CHIA SẺ

PIN IT | CIRLCE

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Có thể bạn thích

Những lưu ý khi sử dụng thần dược t...

Thể hình nam chia sẻ bài tập cho cơ...

Ấn tượng với giải đấu thể hình đườn...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất

Bài trước

Truy lùng phương pháp tập hiệu quả "nhất quả đất"

Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

G+1 +1 Recommander ce contenu sur Google

1 nhận xét

Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 49 phút trước - Được chia sẻ công khai

Ronaldo tập GYM để chữa chấn thương đá trận chung kết Champions League
Như các bạn đã biết rằng ngày 28/5 sắp tới đây, tại SVĐ San Siro, Milan, Italia, đoàn quân của HLV Zidane sẽ có cuộc đối đầu với Atletico Madrid ở Chung kết Champions League. Tuy nhiên, điều không may mắn đã diễn ra, trong buổi tập, ngôi sao số một của Real...

+1 · Trả lời

Thư mục

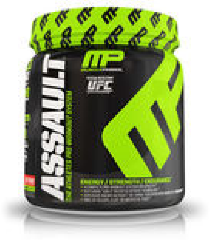
BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

NHẠC TẬP THỂ HÌNH

18
Like
1
G+1

1.	Fade (Mich Remix) - Alan Walker	213.812	▶
2.	Dust - CLMD, Astrid S	82.950	▶
3.	Faded (DNF & Vnalogic Remix) - Alan Walker	94.810	▶
4.	Arcade (Radio Edit) - Dimitri Vegas & Like Mike, W&W	88.281	▶
5.	Heading Home - Gryffin, Josef Salvat	86.444	▶
6.	Run Wild - Hardwell, Jake Reese	116.459	▶

SẢN PHẨM ĐỀ NGHỊ



Thực phẩm bổ sung trước khi tập luyện mùi trái cây Assault - Pre-work out

825,000₫

Xem hàng

XEM NHIỀU NHẤT

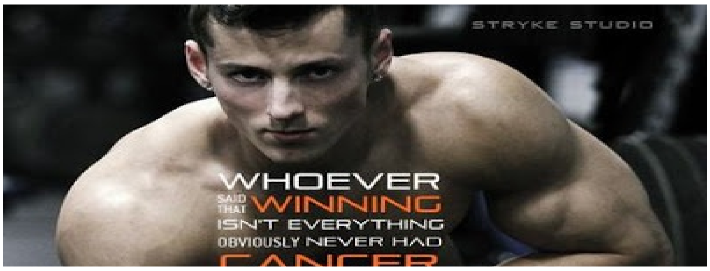
Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

5 động tác "xưa như trái đất" nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

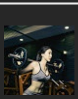
K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 10 loại mặt nạ cho da khô từ thiên nhiên cho làn da mềm mịn
  Làn da khô cần được chăm sóc kĩ và cung cấp ẩm hằng tuần để giúp làn da mềm...
- 5 cách trị mụn trứng cá bằng vỏ chuối đơn giản vô cùng
  Chuối chính là loại trái cây quen thuộc với mọi nhà, khi ăn xong bạn thường vứt đi vỏ...
- Kiến thức và cách lựa chọn nước hoa từ A-Z bạn cần biết
  Bạn đang phân vân không biết cách nào để lựa chọn nước hoa phù hợp cho mình? Bạn đang...
- Hướng dẫn hít đất đúng cách giúp tăng cơ hiệu quả nhất cho nam
  Hít đất là 1 động tác kết hợp toàn thân, cực tốt giúp tăng cường sức mạnh và bổ...
- Cách tô son môi màu sáng cho nàng môi mỏng quyến rũ hơn
  Đôi môi dày quyến rũ làm tăng sự thu hút của phái đẹp trước đám đông. Đối với các...

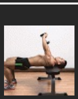
Bài ngẫu nhiên

4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL
08.04.2016 - 0 Comments

Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ, làm tăng áp lực lên cơ chân. Chính vì...


5 NGUYÊN NHÂN CHÍNH TẬP NGỰC MÀ KHÔNG TO LÊN ĐƯỢC
16.12.2015 - Comments Disabled

Nhiều bạn cũng đặt câu hỏi tương tự về vấn đề này. Khi tập xong không có cảm giác cơ bắp của mình được hoạt...


BÀI TẬP BENT ARM DUMBBELL PULLOVER - CO TAY KÉO TẠ ĐÔI QUA ĐẦU
18.01.2016 - Comments Disabled

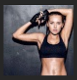
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Bent Arm Dumbbell Pullover. Học kỹ thuật đúng cho bài tập co...

Bài mới

Theo dõi Fanpage

Thể Hình Nam
2,279 likes
Like Page
Sign Up

Bài yêu thích



GIẢM CÂN, GIẢM MỠ VỚI 5 ĐỘNG TÁC ĐƠN GIÃN
10.04.2016 - 0 Comments

Với 5 động tác sau đây, chắc chắn bạn sẽ có một buổi tập cực kì sôi động và hiệu quả. Mục tiêu giảm cân, giảm...

Copyright © 2015 - Thể Hình Nam
COPYRIGHT PROTECTED BY: DMCA.com